MANUAL DE USO Información para el uso

Lea las instrucciones y consulte a su cuerpo

cuerpocuerpo

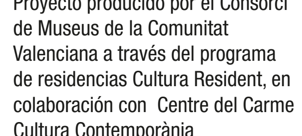
Qué es Lea las instrucciones y consulte a su cuerpo
Es una actividad que actúa sobre el cuerpo generando registro, placer, incomodidad y alivio.
Está indicado para cualquier persona que tenga cuerpo.

Que se necesita saber antes de comenzar

- Siga las instrucciones que aparecerán en pantalla.
- Continúe con las instrucciones que están distribuidas por tres zonas del espacio.
- Luego de realizar una instrucción, guárdesela y continúe con otra.
- Si se lee la misma instrucción, hágala de nuevo o coja otra.

Dosis recomendada
Para que haga efecto, se necesita tomar al menos tres instrucciones de zonas diferentes.

Advertencias y precauciones
Este es un espacio seguro, no hay una manera correcta de hacer, confíe en su cuerpo sin prejuzgarse a usted ni a otrxs.


Proyecto producido por el Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana a través del programa de residencias Cultura Resident, en colaboración con Centre del Carme Cultura Contemporània
@cuerpo_cuerpo
cuerpocuerpo.cc@gmail.com








MANUAL DE USO Información para el uso

Lea las instrucciones y consulte a su cuerpo

cuerpocuerpo

Qué es Lea las instrucciones y consulte a su cuerpo
Es una actividad que actúa sobre el cuerpo generando registro, placer, incomodidad y alivio.
Está indicado para cualquier persona que tenga cuerpo.

Que se necesita saber antes de comenzar

- Siga las instrucciones que aparecerán en pantalla.
- Continúe con las instrucciones que están distribuidas por tres zonas del espacio.
- Luego de realizar una instrucción, guárdesela y continúe con otra.
- Si se lee la misma instrucción, hágala de nuevo o coja otra.

Dosis recomendada
Para que haga efecto, se necesita tomar al menos tres instrucciones de zonas diferentes.

Advertencias y precauciones
Este es un espacio seguro, no hay una manera correcta de hacer, confíe en su cuerpo sin prejuzgarse a usted ni a otrxs.

Proyecto producido por el Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana a través del programa de residencias Cultura Resident, en colaboración con Centre del Carme Cultura Contemporània
@cuerpo_cuerpo
cuerpocuerpo.cc@gmail.com







Quédese quietx.
Ponga una mano en su pecho hasta
que necesite moverse nuevamente.

Intente unir nariz y lengua.
No desista rápidamente.
Practique.

Investigue cuál es el dedo
más flexible de sus manos.

Busque un lugar y una postura donde se sienta cómodx.
Respire y sienta sus puntos de apoyo.
Cambie su postura las veces que sean necesarias hasta encontrarse muy cómodx.

Localice la parte más fría de su cuerpo.
Intente darle calor sin tocarla.
Concéntrese.

Localice algo lo más lejos posible.
Desplácese hacia eso rápidamente.
Perciba como está su cuerpo luego de ese esfuerzo.